

# Проверка Вашего кровяного давления

## Как проверить Ваше кровяное давление

Если Вы или врач измеряете Ваше кровяное давление, важно использовать соответствующий вашей руке размер манжета.

### Прежде, чем начать:



- ◆ Не пейте кофе как минимум за 30 минут до измерения.
- ◆ Не используйте продукты, содержащие табак, как минимум за 30 минут до измерения.
- ◆ Избегайте физических нагрузок и не принимайте большое количество еды за два часа до измерения.
- ◆ Посетите туалет. Полный мочевик может повлиять на результат измерения.

Измерения могут отличаться на каждой руке. Используйте ту же самую руку каждый раз, когда измеряете давление.

### Чтобы измерения были точными, следуйте следующим правилам:

1. Перед измерением посидите спокойно в кресле в течении 5 минут.
2. Обопритесь спиной о спинку кресла, а ноги поставьте прямо на пол.
3. Освободите верхнюю часть руки от одежды.
4. Убедитесь, что ваша рука лежит на уровне вашего сердца на столе или подлокотнике.
5. Не разговаривайте во время измерения давления.